



5月給食だより



2022年

雲南市中央給食センター

こんげつ きゅうしよくひくひょう
今月の給食目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

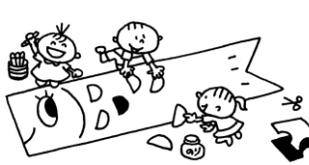
みなさんは、どんな気持ちで食事のあいさつをしていますか？
また、食べる姿勢や、食事の準備や片付け方はどうですか？
給食は、たくさんの食べ物、たくさんの人たちが関わることで
みなさんのところへ届けることができます。
給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを想って、
「ありがとう」の気持ちが伝わるような、食事のあいさつや食べる姿勢、
準備・片付けができると、もっと給食がおいしく、気持ちのよい時間になります。

しよくじ
食事のあいさつ

た しせい
食べる姿勢

かた
片づけ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
2 ぶた丼 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ だんご汁 エネルギー (kcal) 幼 491 小 611 中 755	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 こどもの日献立 わかめごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ あすっこのごまマヨあえ わかたけしる 若竹汁 かしわもち エネルギー (kcal) 幼 557 小 681 中 846	
9 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め きゃべつの梅かつおあえ 豆腐となめこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 496 小 615 中 763	10 むぎごはん 牛乳 スパイシーチキン ★切干大根のナポリタン お豆のポタージュ エネルギー (kcal) 幼 567 小 708 中 873	11 むぎごはん 牛乳 おやこどん 親子丼の具 こいわしの米粉揚げ ほうれん草とコーンの和え物 エネルギー (kcal) 幼 565 小 710 中 881	12 カレーうどん 牛乳 ★納豆入りかき揚げ ワカメとキャベツの酢もの エネルギー (kcal) 幼 462 小 601 中 752	13 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 ホキのお茶風味揚げ きりぼしだいこん 切干大根とツナの和え物 たけのこ ほうれん草 春野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 489 小 600 中 757	
16 ビビンバ 牛乳 むぎごはん 肉みそ、ナムル ギョーザスープ エネルギー (kcal) 幼 487 小 604 中 765	17 コッペパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのマリネ コーンポタージュスープ エネルギー (kcal) 幼 531 小 629 中 785	18 むぎごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き かいそう 海藻サラダ あつあ 厚揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 522 小 648 中 792	19 みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2コ, 中3コ) バンサンスー エネルギー (kcal) 幼 436 小 610 中 783	20 むぎごはん 牛乳 とり肉のケチャップ炒め あおな 青菜のレモンレッシングサラダ ごぼうのスープ エネルギー (kcal) 幼 474 小 587 中 756	
23 むぎごはん 牛乳 ぶた肉と根菜のきんぴら じゃこ昆布和え たまねぎと油揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 490 小 606 中 764	24 むぎごはん 牛乳 さわらのカレー風味揚げ ポテトサラダ はるさめスープ エネルギー (kcal) 幼 547 小 679 中 833	25 むぎごはん 牛乳 ★とり肉のごまみそレモン ゆかり和え けんちん汁 エネルギー (kcal) 幼 553 小 691 中 860	26 むぎごはん 牛乳 あじの梅煮 ★納豆サラダ 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 514 小 633 中 784	27 むぎごはん 牛乳 チキンカレー こめこ 米粉のチキンカツ ふくじんづ 福神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 552 小 677 中 836	
30 むぎごはん 牛乳 サケの若草焼き 三色おひたし ぶた肉とアスパラの豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 499 小 613 中 766	31 むぎごはん 牛乳 じゃが芋のミートソース コーンサラダ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 484 小 599 中 767	「雲南☆まいもんの日」 がつ うんなん ひ 5月「雲南☆まいもんの日」のみそ汁は、 たけのこ はるやさい しる 「筍ぐんぐん春野菜のみそ汁」です。 ぐんぐん伸びる筍のように、みなさんの心と体も ぐんぐん成長するようお願いを込めて作ります。 また、「ホキのお茶風味揚げ」には、大東町で しんちゃ ころもま りょうり できた、「新茶」を衣に混ぜて料理します。			今月の地元食材 こめ、ぎゅうにゅう だいこん、にんじん きゃべつ、たけのこ ほうれんそう、ねぎ しいたけ、まいたけ たまご、だいず にんにく

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

できた、「新茶」を衣に混ぜて料理します。

★保育園の人気メニューが登場します★

しょうがっこう ねんせい
小学校1年生のみなさんは、学校生活に慣れましたか？ 5月も保育園の人気メニューが登場します。

きゅうしよく たの おも
「給食が楽しみ♪」「おいしい!」と思ってもらえたらうれしいです。「★」マークの料理が保育所の人気メニューです。お楽しみに♪



	献立	赤 (血や肉となるもの)		黄 (力や体温となるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
2	むぎごはん			米 大麦			
(月)	豚丼の具	豚肉		三温糖 片栗粉	油	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		三温糖		ブロッコリー	キャベツ 切干大根
	だんご汁	みそ	わかめ 煮干しだし	白玉もち じゃがいも		人参	大根
6	わかめごはん		わかめ	米 大麦			
(金)	てり焼きハンバーグ	FMハンバーグ		三温糖 片栗粉			玉ねぎ
	あすっこのごまマヨあえ	チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ ごま	人参 ほうれん草 あすっこ	キャベツ
	若竹汁	豆腐 うす切りかまぼこ だしかつお	わかめ だしこんぶ				たけのこ 玉ねぎ しいたけ
	かしわもち			かしわもち			
9	むぎごはん			米 大麦			
(月)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ
	きゃべつの梅かつおあえ	かつおぶし		三温糖		小松菜 ほうれん草	キャベツ 切干大根 梅
	豆腐となめこのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	なめこ 大根 れんこん
10	むぎごはん			米 大麦			
(火)	スパイシーチキン	鶏肉		カレー粉			
	切干大根のナポリタン	カットベーコン		三温糖 中濃ソースAF		トマトケチャップ 人参	にんにく 切干大根 玉ねぎ いんげん
	お豆のポタージュ	鶏肉 大豆 白花豆ペースト 豆乳		じゃがいも 片栗粉	油 シチュールウ	人参	玉ねぎ 金時豆 白いんげん豆 えだまめ
11	むぎごはん			米 大麦			
(水)	親子丼の具	鶏肉 たまご だしかつお		三温糖 片栗粉	油	人参 ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸
	小さいわしの米粉揚げ		小さいわしの米粉揚げ		油		
	ほうれん草とコーンの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ コーン
12	うどん			うどん			
(木)	カレーうどんの汁	豚肉 うす切りかまぼこ	煮干しだし	カレー粉 片栗粉	油 カレールウ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ
	納豆入りかき揚げ	納豆 大豆 ピッコロハム	芽ひじき	片栗粉 米粉 三温糖	油		えだまめ コーン
	ワカメとキャベツの酢の物	出雲のちくわ	わかめ	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ
13	むぎごはん			米 大麦			
(金)	ホキのお茶風味揚げ	ホキ		片栗粉 米粉	油	煎茶	
	切干大根とワの和え物	ツナフレーク		三温糖		ほうれん草	切干大根 キャベツ
	筍グツン春野菜のみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ
16	むぎごはん			米 大麦			
(月)	ピビンパの具(肉みそ)	豚肉 トウバンジャン おから みそ		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
	ピビンパの具(ナムル)				ごま油	ほうれん草 人参	もやし 大根
	ギョーザスープ	ブチスープ餃子	わかめ	中華スープ			玉ねぎ キャベツ コーン
17	コッペパン			コッペパン			
(火)	ブルーベリー&マーガリン				ブルーベリー&マーガリン		
	かぼちゃひき肉コロケ	かぼちゃひき肉フライ			油		
	ひじきのマリネ	チキンハム	芽ひじき 角切チーズ	三温糖	オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ
	コーンポタージュスープ	鶏肉 豆乳		じゃがいも 片栗粉	油 シチュールウ	人参	玉ねぎ コーン
18	むぎごはん			米 大麦			
(水)	さわらのみそマヨ焼き	さわら 白みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	ひじきのごまサラダ	うす揚げ かつおぶし	芽ひじき	三温糖	ごま	ほうれん草 人参	もやし ごぼう コーン
	厚揚げのみそ汁	ミニ絹厚揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
19	中華麺			中華麺			
(木)	みそラーメンのスープ	豚肉 トウバンジャン	煮干しだし	中華スープ	ごま油	小松菜 人参	しょうが にんにく 白菜 もやし 味付メンマ コーン
	揚げぎょうざ(幼小2,中3)	スクールランチ餃子			油		
	パンサンスー	チキンハム		ほろさめ 三温糖	ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ しょうが
20	むぎごはん			米 大麦			
(金)	とり肉のケチャップ炒め	鶏肉		じゃがいも 三温糖 中濃ソースAF	油	トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく
	青菜のレンドレッシングサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 小松菜 ブロッコリー	キャベツ コーン レモン果汁
	ごぼうのスープ	豚肉			油	人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しめじ
23	むぎごはん			米 大麦			
(月)	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	ごぼう こんにゃく しょうが
	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき昆布			ほうれん草	キャベツ 切干大根
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ もやし
24	むぎごはん			米 大麦			
(火)	さわらのカレー風味揚げ	さわら		カレー粉 片栗粉	油		
	ポテトサラダ	ツナフレーク		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ えだまめ
	ほろさめスープ	鶏肉団子	わかめ	ほろさめ 中華スープ			玉ねぎ 大根 しいたけ コーン
25	むぎごはん			米 大麦			
(水)	とり肉のごまみそレモン	鶏肉 大豆 みそ		片栗粉 三温糖	油 ごま		レモン果汁
	ゆかり和え	出雲のちくわ		三温糖			キャベツ きゅうり 切干大根 しそ
	けんちん汁	豆腐 うす揚げ	煮干しだし		ごま油	人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 大根 まいたけ
26	むぎごはん			米 大麦			
(木)	あじの梅煮	あじ		三温糖			梅
	納豆サラダ	納豆 チキンハム			ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	キャベツ
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく
27	むぎごはん			米 大麦			
(金)	ポークカレー	豚肉 大豆		カレー粉 じゃがいも 中濃ソースAF	油 カレールウ	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ
	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	福神漬けあえ					小松菜	福神漬け キャベツ 大根
30	むぎごはん			米 大麦			
(月)	サケの若草焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ		グリーンピースペースト
	三色おひたし	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 大根
	豚肉とアスパラの豆乳みそ汁	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	煮干しだし	じゃがいも		グリーンアスパラ 大根菜	ごぼう 玉ねぎ
31	むぎごはん			米 大麦			
(火)	じゃが芋のミートソース	豚肉 大豆		じゃがいも 中濃ソースAF	油	トマトケチャップ	玉ねぎ
	コーンサラダ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	ブロッコリー ほうれん草	コーン キャベツ
	コンソメスープ	鶏肉			油	小松菜 人参	玉ねぎ 白菜